

# 12月食育だよ!



12月は生活発表会やもちつき会、クリスマスお楽しみ会など嬉しい行事が目白押しです。年末年始などにご家庭でおもちなどを食べる機会も増えてくるかと思えます。おもちはとてもおいしい食べ物ではありますが、のどに詰まらせると危険な食べ物でもあります。食べる際は小さく切って、よく噛んで食べるようにしましょう。

七五三のお祝い  
「ケーキ美味しかったね♡」



## 11/12 七五三 行事食メニュー

11月12日(金)  
本日のメニュー  
ポークカレー  
揚げ餃子  
コールスローサラダ  
ミニケーキ・麦茶



11/19「さつまいも  
きのこのシチュー」  
園で揺ったさつまいも  
を使用しました。

## 冬至

12月22日は冬至といって、一年のうち  
に夜がもっとも長くなる日です。

この日にゆず湯に入り、小豆粥やカボチャ  
を食べると風邪を引かないといわれて  
います。ゆず湯には血流をよくする効果が  
あり、小豆やカボチャにはビタミン、ミネ  
ラルが豊富に含まれています。

寒い冬を元気に越せるように、ご家庭で  
も是非、カボチャを食べたり、ゆず湯で温  
まったりしてみてくださいね♪